



Психологическая подготовка к ГИА (для выпускников 9, 11 классов)

Цель: познакомить с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с рекомендациями по подготовке к ГИА.

Обучающимся предлагается прочитать по очереди напутствия:

Напутствие обучающимся (как вести себя на экзамене)

1.Создайте у себя положительную установку! Скажите себе следующие фразы: «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! Я спокоен!»

2.Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, ответы на которые ты знаешь. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

3.Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Будет время ты к ним вернешься

4. Читай задание до конца! Спешка может помешать правильно понять задание.

5. Запланируй два круга. Первый круг- легкие задания, второй – все остальные.

6. Проверь! Оставь время для проверки работы, чтобы заметить возможные ошибки.

7. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй интуиции.

8. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что некоторые рассчитаны на максимальный уровень сложности.

Обучающимся предлагается психологически настроиться на ГИА, выполнить следующие упражнения:

1. Успокаивающее дыхание.

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг, и медленно выдохните в него. А теперь представьте этот круг синим и повторите этот прием четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

1. Жизненная сила.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняются жизненной силой.

А с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

1. Пресс

Глубоко вдохните. Выдыхайте короткими частыми рывками. Сделайте это упражнение 3-4 раза. Упражнение освобождает от внутреннего зажима и напряжения

Обучающимся предлагается проговорить вслух самоутверждения(формулы)

Формулы оптимального состояния:

- «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»
- «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!»
- «Я весел и раскован! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверен в себе!»
- «Я могу управлять своими внутренними ощущениями».
- «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».
- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».
- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Следующие советы помогут обучающимся как следует подготовиться к экзаменам

Советы для подготовки к ГИА:

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация,

когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

- Составьте _____ расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, _____ но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Попробуйте _____ упражнения йоги, дыхательную технику или другие _____ способы _____ для

расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, _____ усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- Если Вы ощущаете в своей голове пустоту не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.
- После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к **следующему испытанию**.

- Если после экзамена вы чувствуете себя нездоровым, вас что-то беспокоит или угнетает, не прячьте своих чувств. Поговорите _____ с кем-нибудь об этом. Это единственный способ получения помощи и поддержки!

✓ **ВСЕМ УДАЧИ!**

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

*Педагог-психолог МОУ «СОШ № 106»
Мостовая Наталья Сергеевна*